

مرض فيروس كورونا 2019 أو COVID-19 هو نوع جديد من المرض الناجم عن فيروس كورونا الذي بدأ مؤخرًا في إصابة الناس بالمرض. ينتشر بشكل رئيسي من خلال القطرات الناتجة من السعال أو العطس.

1. ما هي الأعراض؟

- السعال والحمى وصعوبة في التنفس هي الأعراض الأكثر شيوعًا.
- يعاني معظم المصابين بمرض COVID-19 من أعراض خفيفة ويتحسنون من تلقاء أنفسهم. يتعرض الأشخاص الأكبر سنًا أو الحوامل أو الذين يعانون من مشاكل طبية خطيرة لخطر الإصابة بأمراض خطيرة.

2. كيف يمكنني حماية نفسي والآخريين؟

- احتفظ بمسافة 6 أقدام تقريبًا بينك وبين أي شخص آخر. لا تظهر الإصابة على بعض المرضى، لذا تجنب الاتصال الوثيق كلما استطعت.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60%.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- قم بارتداء غطاء الوجه القماشي. هناك العديد من فرق التوعية توزع الأغذية على الناس. إذا لم تتمكن من الحصول على واحدة من تلك، استخدم وشاحًا أو قطعة قماش أخرى لتغطية أنفك وفمك.

لمزيد من المعلومات، تفضلوا بزيارة موقعنا على

www.publichealth.lacounty.gov



فيروس كورونا الجديد (COVID19)

- إذا كان عمرك أكثر من 65 عامًا، أو لديك مشاكل صحية أو حاملًا، فيجب عليك التفكير في البقاء في ملجأ أو أي نوع آخر من المساكن حتى انتهاء التفشي. يمكن أن تساعد الملاجئ أو الأنواع الأخرى من المساكن في الخدمات والرعاية لمنعك من الإصابة بالمرض.
- قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل ثم ارم المنديل الورقي في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، استخدم كمك (وليس يديك).
- لا تشارك المشروبات والطعام والجليون والسجائر والفراش والبطانيات.
- إذا كنت تشارك المكان مع شخص ما، فيجب عليك النوم ورؤوسكم في نهايتي المساحة المقابلة.
- حاول تنظيف الأشياء التي تلمسها أنت أو الآخرين كثيرًا بمنظف منزلي أو مناديل مبللة بالكحول.

3. ماذا أفعل لو مرضت؟

- اتصل بطبيبك. إذا لم يكن لديك طبيب، اتصل برقم **211** للعثور على طبيب. يمكن للطبيب أو العيادة مساعدتك في الحصول على رعايتك أثناء المرض.
- أخبر عامل التوعية أو فريق الرعاية الصحية في الشوارع بأنك مريض. يمكنهم مساعدتك في الحصول على الرعاية، والعثور على مكان آمن للإقامة أو الحصول على المستلزمات التي تحتاجها للتحسن أثناء تواجدك في الشارع.
- ابق على بعد 6 أقدام على الأقل من الأشخاص الآخرين. احرص على استخدام منديل أو كوعك إذا عطست أو سعلت.
- إذا كنت تشعر بأن حالتك قد ساءت، فاتصل برقم **911** أو اذهب مباشرة إلى غرفة الطوارئ.